

دانشگاه علوم پزشکی قزوین

دانشکده بهداشت

گزارش نهایی طرح تحقیقاتی

عنوان طرح

**کارآیی برنامه آموزشی بر مبنای مراحل روانی آمادگی برای تغییر بر میزان فعالیت
فیزیکی زنان باردار**

مجری :

دکتر عیسی محمدی زیدی

چکیده

زمینه و هدف: فعالیت فیزیکی متناسب با شرایط دوران بارداری به ارتقای سلامت مادر و رشد بهتر جنین کمک می کند. ارایه برنامه آموزشی فعالیت فیزیکی برای مادران باردار جزئی ضروری از تمام برنامه های ارتقاء سلامت مادر و کودک شناخته شده است. مطالعه حاضر با هدف تعیین تأثیر آموزش مبتنی بر الگوی مراحل تغییر در دوران بارداری بر میزان فعالیت فیزیکی زنان باردار انجام یافته است.

مواد و روش کار: در این مطالعه مداخله ای و نیمه تجربی، دو گروه ۸۰ نفره از زنان باردار شکم اول مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی شهر قزوین در سال ۹۳-۹۴ به روش نمونه گیری طبقه ای -خوشه ای انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه تجربی و کنترل قرار گرفتند. برای گروه تجربی دوره آموزشی در طی ۵ جلسه ۴۵-۶۰ دقیقه ای برگزار گردید و مادران گروه کنترل آموزش های روتین را دریافت نمودند. جمع آوری اطلاعات در دو مرحله قبل و شش ماه بعد انجام گرفت. اطلاعات در نرم افزار SPSS نسخه ۲۰ و با استفاده از آزمون های کای دو و تی تجزیه و تحلیل شد.

یافته ها: دو گروه از نظر سن، شاخص توده بدنی (BMI)، سطح تحصیلات، سن حاملگی و وضعیت اشتغال اختلاف معناداری نداشتند. براساس نتایج، میزان فعالیت فیزیکی در زنان دو گروه تجربی و کنترل قبل از مداخله، تفاوت معناداری نداشت اما پس از مداخله، میزان فعالیت فیزیکی در گروه تجربی ($13/23 \pm 36/40$) به طور معنی دار بیشتر از گروه کنترل ($11/6 \pm 17/55$) بود. همچنین، درصد افرادی که مرحله آمادگی برای تغییر خود را دو مرحله عمل و نگهداری گزارش کردند، به طور معنی دار در گروه تجربی بیشتر بود ($P < 0/05$).

نتیجه گیری: بر اساس نتایج این مطالعه آموزش فعالیت بدنی در مادران باردار بر اساس الگوی مراحل تغییر موجب ارتقای فعالیت فیزیکی در دوران بارداری می شود، لذا استفاده از الگوی مذکور به منظور بهبود سطح فعالیت بدنی و برگزاری کلاس های یاد شده برای کلیه مادران باردار توصیه می شود.

واژگان کلیدی: آموزش، بارداری، فعالیت جسمانی، مدل مراحل تغییر، ارتقای سلامت.